

新型コロナウイルスの感染予防

陽性になって入院や療養をした場合、どうしたら元の生活に戻れますか？

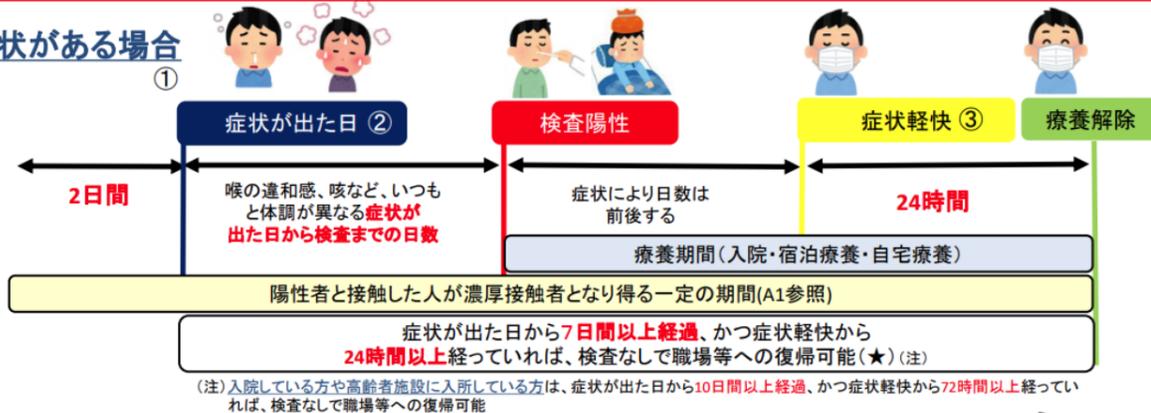
国内外の知見によると、発熱等の症状が出てから7日～10日程度経つと、新型コロナウイルス感染者の感染性は急激に低下し、PCRで検出される場合でも、感染性は極めて低いことがわかってきました。そのため、以下の通り、入院や療養生活が始まってから、こうした期間が経過したかどうかと、各種検査の結果を総合判断して、元の生活への復帰が判断されることになります。

厚生労働省では、退院や療養生活を終了する際の判断基準を、以下のとおりまとめています。これまでの国内外の研究結果等を踏まえながら、随時最適な基準を定めてまいります。

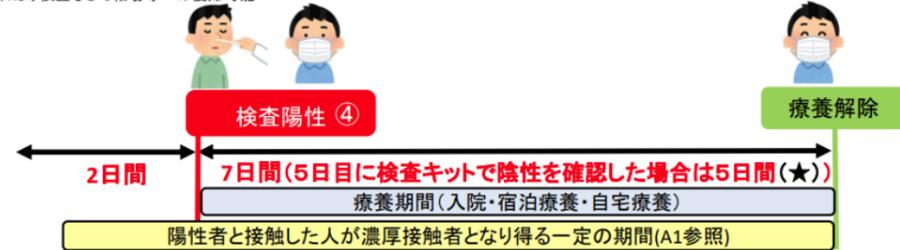
新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について

(★)症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、**感染リスクがあります。**  
 検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等、**自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。**

症状がある場合



症状がない場合



- ① 人工呼吸器等による治療を行わなかった場合。
- ② 症状が開始した日とし、発症日が明らかでない場合には、陽性が確定した検体の採取日とする。
- ③ 解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合。
- ④ 陽性が確定した検体の採取日とする。

情報元：厚生労働省

SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、  
 「患者さんと私たち、自分たちとその家族」  
 を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。

ともに生きるかい  
**共生会通信**

VOL.51



2022.10  
 発行：SAITO MEDICAL GROUP  
 編集制作：医療法人共生会 企画広報部  
 〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30  
 TEL 015-483-3121  
<https://saitomedical.jp/>

川湯の森病院 近況

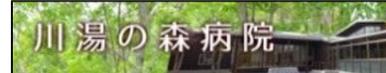
職員健康診断

9月下旬に職員の健康診断を行いました。

年1回、レントゲン撮影や採血など行い、過去のデータと比べながら健康管理を行っています。

川湯の森病院では、一般的な健康診断を行っています。健康に自信のある人もない人も定期的に健康診断を受けて、生活習慣病の予防につなげてみてはいかがでしょうか。

尿検査	蛋白	腎臓・尿路疾患があると尿中に蛋白が多く出ます。激しい運動後や発熱時にも出ることがあります。
	糖	血糖が高くなると尿中に糖が出ます。食後に尿糖が出ることもあります。
	血圧	血圧が高いと、心臓の血液を送り出す能力が低下し、心臓に負担がかかります。
肝機能	GOT	肝臓の炎症や損傷があると血液中に多く出ます。
	GPT	肝臓の炎症や損傷があると血液中に多く出ます。
	γ-GTP	肝臓の炎症や損傷があると血液中に多く出ます。
	総蛋白	肝臓の炎症や損傷があると血液中に多く出ます。
腎機能	クレアチニン	腎臓の機能低下を示す指標です。クレアチニン値を性別・年齢で補正した値が正常範囲内であれば、腎臓病が疑われます。
	eGFR	クレアチニンより精度の高い腎臓機能の指標です。クレアチニン値を性別・年齢で補正した値が正常範囲内であれば、腎臓病が疑われます。
脂質代謝	総コレステロール	ホルモンや細胞膜をつくるうえで大切なものですが、増えすぎると動脈硬化を進行させます。
	中性脂肪	糖質の摂りすぎや運動不足により増加し、動脈硬化を進行させます。
	HDL コレステロール	血液中のコレステロールを回収し、動脈硬化を予防する働きがあります。
	LDL コレステロール	悪玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬化を進行させます。
尿酸	尿酸	プリン体の摂りすぎやアルコールの摂りすぎにより増加し、痛風の原因となります。
血糖	糖	エネルギー源として使われますが、摂りすぎると糖尿病の原因となります。
	HbA1c	過去1～2ヶ月間の平均血糖値を示す指標です。
貧血	赤血球数	赤血球は酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を回収します。多すぎれば多血症、少なすぎれば貧血が疑われます。
	ヘモグロビン	赤血球に含まれるヘムたんぱく質で、酸素の運搬役を果たします。少ない場合は鉄欠乏性貧血などが考えられます。
	鉄	ヘモグロビンの構成成分で低下すると鉄欠乏性貧血の原因となります。
白血球	白血球数	白血球は細菌などから体を守る働きをしています。細菌感染症の他、炎症、腫瘍、喫煙等でも増加します。



## おいしい健康食レシピ

### 白菜とタラのとろみ汁

1. タラの切り身に塩コショウで下味をつける。
2. 白菜は一口大、水菜は4cmの長さに切る。
3. 長ネギは斜め切りにしておく。
4. 鍋に水320ml入れて、白菜、長ネギを入れ、沸騰したら調味料(A)を入れて3分程煮る。
5. タラに片栗粉をしっかりと付けて、鍋に一切れずつ離して入れる。
6. 水菜とゆず皮を入れてひと煮立ちさせれば完成です。器に盛り付け、お好みで一味唐辛子をふりかけていただきます。

こちらのメニューは、川湯の森病院と同グループの老人ホーム「森の家しらかば」で実際に提供された食事です。  
森の家しらかばホームページ  
<https://shirakaba.tomon-i-ikurukai.jp/>

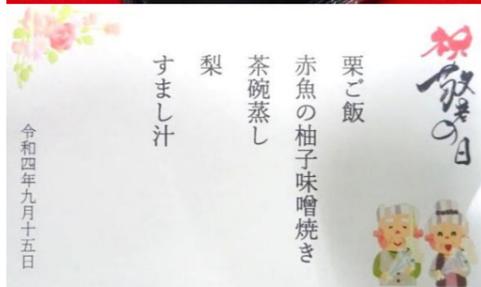


※ 分量(2人分)

材料	
・白菜	100g
・水菜	40g
・長ネギ	40g
・タラ	80g
・ゆず皮	適量
・一味唐辛子	少々
・片栗粉	適量
合せ調味料(A)	
・本だし	2g
・塩	1g
・酒	6g

## 栄養課だより

9月の行事食は「敬老の日」でした。



## 神嘗祭 (かんなめさい)

毎年10月17日に行われる宮中祭祀のひとつで、五穀豊穡を感謝する伝統的な行事で、その年の「初穂」を天照大御神に奉納する収穫祭の意味を持つ行事でもあります。現代では一般に余り馴染みのない神嘗祭の行事ですが、1874年～1947年までは祝祭日として指定されていた記念日です。

祝日が廃止された後も宮中と伊勢神宮では今も変わらず、古式ゆかしい神嘗祭の行事が毎年10月に執り行われています。

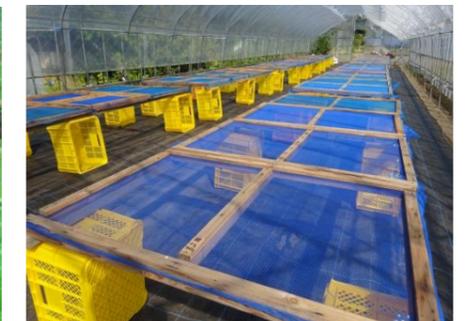
伊勢神宮のおひざ元である伊勢地方では神嘗祭は『おおまつり』と呼ばれる非常に大きな秋の行事であり、今でもイベントが終わるまで新しく収穫された穀物は口にしないという伝統があるのだそうです。

五穀豊穡を感謝する宮中の行事という点、勤労感謝の日としても一般的に知られている「新嘗祭(にいなめさい)」の方が有名です。



## 農園園芸課だより

トマト、ミニパプリカが収穫できます。ワイン用の山ブドウの収穫を始めます。ブドウを干す棚の準備も万全です。



## スタッフ募集中

川湯の森病院では、介護スタッフを募集(ハローワークにて情報公開)しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか？

